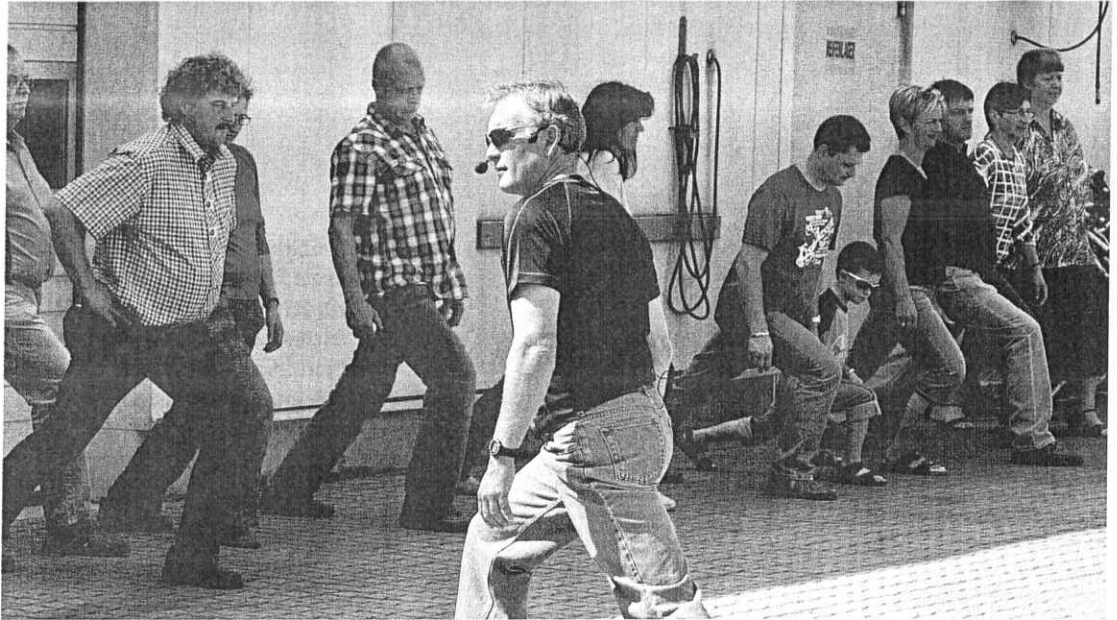


## Das haben Sie locker im Kreuz



Spaß mit Anleitung: Mitarbeiter der österreichischen Spedition Alois Maierhofer mit Trainer auf ihrem Betriebshof

### INTERNET-TIPPS

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) Aktion Gesunder Rücken e.V., ausführliche Informationen für Betroffene und Experten  
[www.5machtf.it](http://www.5machtf.it) Initiative der Deutschen BKK, die animieren soll, sich fünf Minuten pro Tag zu bewegen. Viele Übungen mit genauer Anleitung  
[www.bkk-rueckenfit.de](http://www.bkk-rueckenfit.de) Hintergrundinformationen, Online-Rücken-Check, informatives Quiz, Kursdatenbank  
[www.starker-ruecken.com](http://www.starker-ruecken.com) Bandscheiben-Blog, Übungen, Tipps  
[www.rueckentest.de](http://www.rueckentest.de) Ausführlicher Rücken-Wissenstest der Krankenkasse DAK  
[www.rueckentraining.de](http://www.rueckentraining.de) Übungen, Tipps zur Selbsthilfe

### WICHTIGER TIPP

#### geht's leichter

Ob Sie schon Schmerzen haben oder vorbeugen wollen: Hans-Dieter Kempfs Buch „Die Rückenschule“ ist sehr informativ und praxisnah. Lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken entlasten und sich schonend bewegen. Mit vielen Erklärungen, Beispielen und Übungen. Rowohlt, 9,95 Euro

**S**icher hatten Sie schon einmal Kreuzschmerzen. Vielleicht auch schon oft – weil Wirbel abgenutzt sind oder eine Bandscheibe verschlissen oder gar verrutscht ist. Wer viel sitzt, tut seinem Rücken übermäßig viel Druck zu; ebenso wie Arbeitnehmer, die schwere Lasten bewegen müssen. Faktoren wie Übergewicht und zu wenig oder gar kein Sport belasten die Wirbelsäule zusätzlich.

**Der Rücken nimmt eine zu hohe Belastung krumm. Schon mit wenigen Tricks kann man Schäden vorbeugen und Schmerzen mildern.**

Wer sich mit seinem „Stützapparat“, wie Mediziner sagen, beschäftigt, hat schon gewonnen. Akute und dauerhafte Schmerzen müssen natürlich durch einen Arzt abgeklärt werden. Aber um leichtere Beschwerden in den Griff zu

bekommen, hilft es schon, einige wichtige Verhaltensregeln zu beachten (siehe Kasten rechts).

Die Wirbelsäule besteht aus rund 33 Wirbeln – die Anzahl ist nicht bei jedem Menschen gleich – und 23 Bandscheiben. In Liege-

### ALLES GERADEAUS

Box-Weltmeisterin Kentikian zeigt leichte 5-Minutenübungen, die den Rücken entlasten und die im LKW machen (nur im Stand!)  
 über 42 Übungen:  
[www.fuenfmachtf.it](http://www.fuenfmachtf.it)



Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Sitz.



Arme auf Brusthöhe vorstrecken, Rückenmuskulatur anspannen.



Beine vorstrecken, Pobacken zusammenkneifen, 10 Sekunden halten, 5 x wiederholen.



Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Sitz.

ng, während der Nacht, saugt der über den Tag zusammenge- druckte elastische Gallertkern Bandscheiben mit Wasser voll. Dann wieder werden Druckstöße optimal abgefedert. Ihr Ziel sollte sein, den Druck möglichst gering zu halten und beengungs- und belastungs- mäßig für Ausgleich zu sorgen. Schon durch eine veränder- dynamische Sitzhaltung kann die Wirbelsäule entlastet werden. Regelmäßig bewegen Sie immer wieder Ihre Position, lassen Sie ab und zu die Schultern kreisen, strecken und entspannen Sie sich immer wieder. Machen Sie in jeder Pause einige Dehn- übungen. Das geht sogar im Sitzen (siehe unten).

### GRÜNES ANGEBOT AN ÜBUNGEN UND TRAININGS

Wenn Sie Ihre Bauch- und Rücken- muskulatur stärken wollen, hilft Ihnen Ihre Krankenkasse dabei, einen Kurs zu finden, und fast jede Krankenkasse zahlt ihn auch. Auch Ihr Arbeitgeber kann helfen und über die Betriebsgesundheitskommission (www.bgf.at) eine Gesundheitsförderung (www.bgf.at) organisieren. Die österreichische Spedition Maierhofer begann im letzten Jahr mit einem betrieblichen Gesundheitsprogramm für ihre Fahrer auf dem Gebiet der Mitarbeiterfest. Zum diesjäh- rigen Mitarbeiterfest schickte die Krankenkasse einen Sportpädago- gen mit großem Erfolg: „Alle Gäs- ter übten die Übungen mit gro- ßer Eifer und Begeisterung aus“, sagte er. Und die Chefs haben nach- dem mitgeturnt. SK

## 10 GOLDENE REGELN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

**1 POSITION PRÜFEN** Stellen Sie Ihren Sitz richtig ein (Details finden Sie in der Pro- duktbeschreibung). Gerade sit- zen: Becken, Brustkorb und Kopf sollten eine Lotlinie bilden.

**2 RÜCKEN ENTLASTEN** Nutzen Sie die Armlehnen. Damit entlasten Sie Ihren Rücken um viele Kilos.

**3 DYNAMISCH SITZEN** Verändern Sie (wenn der LKW steht) immer wieder Ihre Position, verlagern Sie Ihr Ge- wicht von einer Pobacke auf die andere. Abwechselnd den Rücken in die Lehne drücken/ ein leichtes Hohlkreuz machen.

**4 PAUSEN MACHEN** Wann immer möglich: raus aus dem LKW, einige Schritte gehen.

**5 HALTUNG BEWAHREN** Beim Stehen und Gehen: Schultern zurück, Brustbein vor, Kopf hoch! Auch beim Sitzen: Brustbein vor und hoch.

**6 RICHTIG HEBEN** Auf sicheren Stand achten, in die Knie bzw. Hocke gehen. Gerader Rücken, Oberkörper nicht verdrehen. Last so körpernah wie möglich platzie- ren, Gewicht gleichmäßig vertei- len. Jedes Hilfsmittel nutzen.

**7 ÜBERGEWICHT REDUZIEREN** Jedes Kilo, das Sie zu viel auf

die Waage bringen, belastet Ihren Rücken um ein Vielfaches.

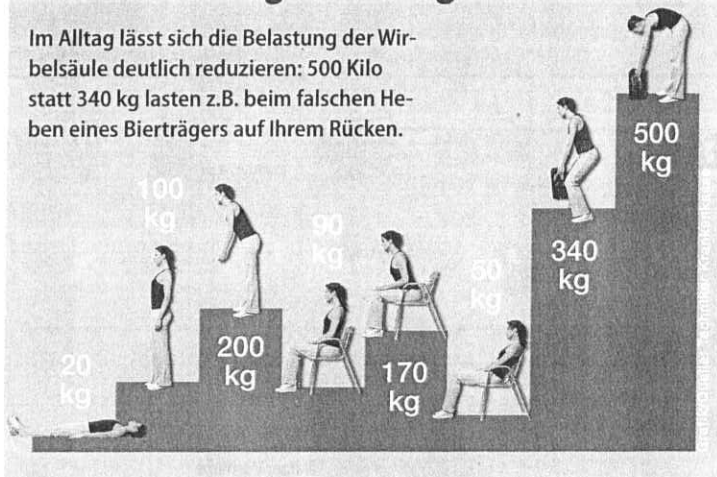
**8 MUSKELN TRAINIEREN** Treiben Sie regelmäßig Sport, trainieren Sie Ihre Bauch-, Schul- ter- und Rückenmuskeln.

**9 STRESS ABBAUEN** Sorgen Sie für ausreichend Ruhe- und Entspannungsphasen.

**10 RICHTIG LIEGEN** Auf eine möglichst punk- telastische Matratze achten (unterstützend vor allem im Bereich der Schultern und des Beckens). Sie sollte Ihrem Körpergewicht entsprechen und weder zu weich noch zu hart sein.

## Auf die richtige Haltung kommt es an

Im Alltag lässt sich die Belastung der Wir- belsäule deutlich reduzieren: 500 Kilo statt 340 kg lasten z.B. beim falschen He- ben eines Bierträgers auf Ihrem Rücken.



## DVD-TIPP Zum Nachturnen

„Dein gesunder Rücken“ von Pro- fessor Dr. Dietrich Grönemeyer (Bruder von Her- bert) enthält viele Infos, All- tagsübungen, ein Basistraining, das man an je- dem Ort ma- chen kann sowie ein 20-Tage-Pro- gramm zur gezielten Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur.

Polyband, ca. 17,95 Euro



## WIDEL



den Kopf nach links neigen, Ellbogen hinter den Kopf. 5 Sek. halten, aufrichten, nach rechts neigen, 5 Sek. halten. 5 x wiederholen.



Oberkörper nach links neigen, 5 Sek. halten, aufrichten, nach rechts neigen, 5 Sek. halten. 5 x wiederholen.



Aufrecht setzen, Rückenmuskeln anspannen, Rücken leicht nach hinten drücken.

## DENKPAUSE



Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen hinten auf Höhe Ohren. Tief atmen. 5 sec halten.



Entspannen. Schultern nach vorn/unten fallen lassen. 3 x wiederholen.